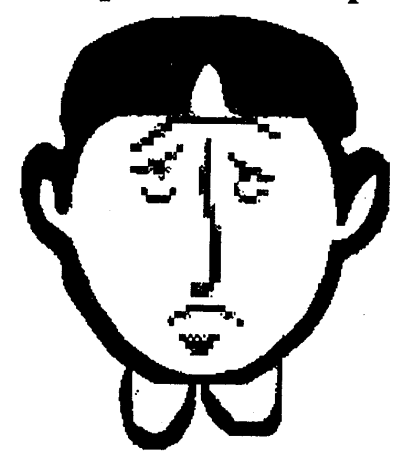
كيف تتخلص من الاكتئاب؟

How to Dispose from Depression?



دكتور

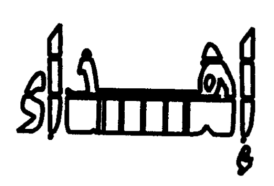
عمرو حسن أحمد بدران



كان الرسول – صلى الله عليه وسلم – كثيرًا ما يتعوذ بالله، ويستجير بالله العلى العظيم من الهم والحزن، يقول:

"اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، ومن العجز والكسل ومن الجبن والبخل ...".

رواه الشيخان



إلي ...

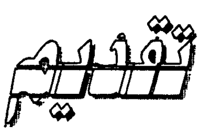
شريف محمد سالم

يسعدني أن أهدي لك كتاب: **كيف تتخلص من الاكتئاب؟**، علـه يكون عون لك في التخلص من الاكتئاب.

مع أطيب الأماني لك بالشفاء،

المؤلف





يوجد العديد من الأمراض النفسية التي قد تصيب الإنسان، وتنقسم إلي:

الأمراض العصبية:

الأمراض التي تنجم عن القلق والشعور بالذنب والكبت أو ناتج عن وقوع حادثة مؤلمة أو واقعة غير سارة كفقدان الفرد لعمله أو ماله أو فقدان عزيز عليه، وتمتد لفترة زمنية طويلة، وقد يستجيب المريض بهذا المرض إلي التشجيع والطمأنينة والتخفيف عن حزنه وآلامه الذي يقدم إليه من قبل الآخرين.

الأمراض الذهنية:

الأمراض التي تكون استجابة لحادثة محزنة يمكن تحديدها أو التعرف عليها بالفعل فهو يحدث دون أن تقع حادثة مباشرة أو قريبة، وقد تطول هذه الأمراض إلي فترة أطول من الأمراض العصبية، وقد تصل بالفرد إلي الانتحار.

وجميعنا مرت علينا فترات عانينا فيها من الحزن والاكتئاب علي بعض الفرص الضائعة أو الأصدقاء والأعزاء الذين فقدناهم، شعرنا في بعض الأوقات المعينة أن الحياة أصبحت عديمة الجدوى، وفي مثل هذه اللحظات يصبح العمل البسيط جهدًا لا يطاق، لدرجة أن القيام ببعض الأعمال الروتينية، مثل: الحلاقة - الاستحمام - غسيل الأسنان - القيام بعمل مهم يتطلب بعض التحضير، يصبح أمرًا شاقًا علي الإنسان.

وربما شعر البعض بهذه الأحاسيس بصورة أشد ومدد أطول؛ حيث يمتزج فيها الشعور بالحزن وخيبة الأمل والأسى مع البكاء وفقدان الشهية واضطراب النوم والتشاؤم، وربما اليأس من مستقبل طيب يحملنا علي مواصلة الحياة والكفاح من أجلها ... وهنا يصبح الإنسان أسيرًا لمرض الاكتئاب.

وحتى سنة ٢٠٠٠م، عاني ١٢١ مليون إنسان من الاكتئاب، وتسبب بمليون حادث انتحار سنويًا، ومن ١٠ -٢٠ مليون محاولة انتحار.

ويصاب ٥ - ١٠% من البشر بالاكتئاب، والنساء معرضات أكثر من الرجال، و ٢٠% من نساء العالم يصبن بالاكتئاب مرة على الأقل في حياتهن.

وأكدت الدراسات أنه في سنة ٢٠٠٧م، سيكون الاكتئاب المرض الأكثر انتشارًا في العالم، والسبب يعود إلي التطور التكنولوجي والمدني والضائقة المادية ... وغيرها من العوامل المواكبة للحياة العصرية.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

المؤلف

الاكتئاب آفة العصر!

لم يعد الإنسان، بحاجة إلي المزيد من الدلائل علي صدق وصف عصرنا الحالي بأنه: **عصر الاكتئاب**، وذلك مقارنة بما أطلق عليه في الماضي عصر القلق، وهو الفترة التي سبقت وصاحبت ثم تلت الحرب العالمية الثانية.

لقد شهدت الحقبة الأخيرة مع بداية النصف الثاني من القرن الماضي زيادة مطردة في انتشار حالات الاكتئاب في كل أنحاء العالم، ولدي شرائح واسعة في المجتمعات المختلفة، من الرجال والنساء، وفي كل الأعمار من شيوخ وشباب وحتى الأطفال.

وتشير الإحصاءات، إلي أنه يوجد أكثر من ١٠٠مليون إنسان يعانون من الاكتئاب، ولا شك أن هؤلاء يتركون تأثيرات سلبية وتداعيات خطيرة في المجتمع وعلي أكثر من صعيد.

إن آثار الإصابة بهذا المرض، تمتد لتشمل حياة كل شخص، وخاصة النفسية منها والاجتماعية والتي تتبلور إلي مشكلات جسمية ونفسية.

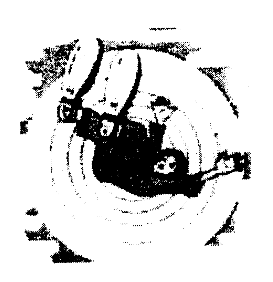
وقد يكون استعدادًا نفسيًا للشخص للإصابة بهذا المرض انطلاقًا من خلفيات فكرية خاطئة، كما إن ما تعيشه المجتمعات الإنسانية من مشاكل واضطرابات ونزاعات وحروب وفتن وبلاءات وأمراض وعنف وظلم واضطهاد، قد يربك الإنسان، ويجعله فريسة سهلة للانقضاض عليه لافتراسه.

وقد يكون الإنسان مصابًا بمرض الاكتئاب، وهو لا يدري بأنه مصاب، وهذا أمر خطير أيضًا، وخاصة إذا ما ترك دون عناية واهتمام.

ولو تأملنا قليلاً لوجدنا أننا نعيش في عالم من المتغيرات الفعليـــة والعمليـــة ولشعورنا بهذا الكم الهائل من الكلمات والتعبيرات التي تحمـــل بعضـــها شـــحنات عاطفية متباينة النوع والشدة ولرأينا كيف أن النفس البشرية تتأثر بما حولهـــا مـــن التحوير؟، وكيف تقع في أزمات ومشكلات وتصطدم أحيانا بواقع مريـــر وغـــير متوقع فتفيق إلي رشدها ويحدث الشعور بالعجز عـــن تحقيـــق بعـــض المتطلبـــات والأهداف.

وينشأ المرض النفسي نتيجة لعدة عوامل أهمها العوامل الاجتماعية البيئيـــة والشخصية والتكوينية وطرق التربية الخاطئة خاصة في السنوات الأولي من العمر.

ويمكننا القول بأن الاضطرابات النفسية زادت نسبتها في هـــذا العصـــر، وذلك لما طرأ عليه من تقدم وتكنولوجيا أثرت بشكل مباشر وغير مباشـــر علـــي المجتمع الإنساني في العالم كله بمختلف جنسياته وعقائده وطبائعه البشرية، وبالتـــالي أصبحت الحياة أكثر تعقيدًا وقلت الروابط الاجتماعية والعائلية؛ مما دفع بالإنسان للبحث عن ذاته في هذه الحقبة الكونية والزمنية.



مدي انتشار الاكتئاب:

يختلف انتشار الاكتئاب باختلاف العوامل الحضارية والاجتماعية والاقتصادية من مجتمع لأخر.

ولقد قرر **نورمان سارتوريس***، أن هناك أكثر من مليون نسمة في العالم يعانون من اضطراب اكتئابي يدخل في المعدل الإكلينيكي.

ويعتقد أن هذه النسبة في تزايد للأسباب الآتية:

- تزايد متوسط عمر الفرد.
- تزايد الأمراض المزمنة التي تؤدي إلي الاكتئاب الثانوي.
- تزايد استعمال الأدوية التي تؤدي آثارها الجانبية إلي الاكتئاب، مثل: الفينوثيازين – أدوية ضغط الدم المرتفع.
- سرعة التغير الاجتماعي الذي عمل علي زيادة الضغوط النفسية، التي تعجل بحدوث الاضطرابات الاكتئابية، كما تساعد علي استمرارها.
- التفاوت الطبقي في المستوي الاقتصادي؛ حيث وجد علاقة بين المستوي الاقتصادي المنخفض وشيوع الأعراض الاكتئابية والاضطرابات الوجدانية.

ولقد دلت إحصائيات هيئة الصحة العالمية الحديثة أن نسبة الاكتئاب في العالم حوالي ٥%، وأنه يوجد حوالي ٣٠٠ مليون مكتئب في عالمنا الحاضر إذا كان تعداد العالم ستة آلاف مليون نسمة، وتشكل الأمراض الوجدانية نسبة كبيرة من المترددين علي عيادات الطب النفسي.

---

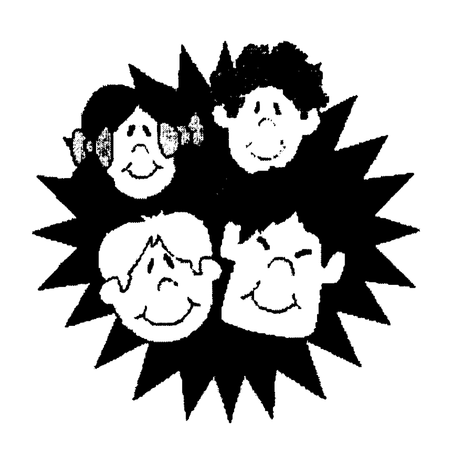
* **نورمان سارتوريس:** مدير الصحة النفسية بمنظمة الصحة العالمية.

أما في جمهورية مصر العربية، فقد وجد أن نسبة الاكتئاب من بين الأمراض النفسية تصل إلي ٢٤,٥%، موزعة كما يلي:

- ١٠,٧% اكتئاب تفاعلي.
- ٨,٦% ذهان المرح والاكتئاب.
- ٥,٢% اكتئاب سن اليأس.

يقول أحد علماء الطب النفسي: إن المعاناة التي تسببت للإنسانية من آثار الاكتئاب النفسي تفوق تلك التي نتجت عن بقية الأمراض الأخرى مجتمعة.

الاكتئاب النفسي من أهم الأمراض التي عرفتها البشرية منذ القدم، وأصبح يشكل أهم أمراض العصر الحديث، وتشير الإحصائيات إلي أن المرآة أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من الرجل بنسبة ٢ إلي ١.



مقولات في الاكتئاب:

إذا كان الشيب يزحف علي رأس الإنسان بفعل الأهوال التي يصادفها في حياته، فإنني أعتقد أن بعض هذه الشعيرات البيضاء في رأسي ترجع إلي هول مـا سمعت عن مرضي الاكتئاب.

فهم مرض الاكتئاب ليس حكرًا علي الأطباء، هناك العديد مـن الأدبـاء المبدعين، الذين استطاعوا أن يصفوا بعمق خلجات النفس المكتئبة.

الاكتئاب مرض الأذكياء والمثقفين، وكذلك مرض هؤلاء الذين لم يعـرف الشر طريقه إلي قلوبهم.

من يقول لي إنه لم يشعر قط بالاكتئاب ... إنه لم يشعر يومًا بوخز الحـزن: أقول له إنني أتشكك في آدميتك.

العجيب أن حياة الإنسان تبدأ بالبكاء، وتنتـهي أيضًـا بالبكـاء: فهـل الاكتئاب قدر محتوم كتب علي الإنسان!.

قتلت الأم وليدها الرضيع ... أتعرفون لماذا قتلته؟، قتلته لكي تحميه مـن عذاب الاكتئاب الذي تعاني منه!

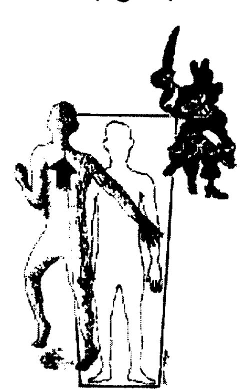
مات الرجل، فامتنع كلبه عن الطعام حتى مات!، حتى الكلاب تعاني مـن الاكتئاب يا معشر البشر.

ماتت زوجته بعد رحلة عمر طويلة ... مات بعدها بشهرين، إنـه مـات بفعل الاكتئاب.

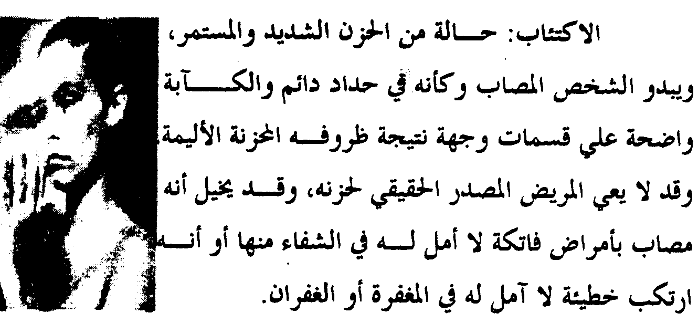
دخل حجرته، واطلق علي رأسه الرصاص!، ولم يدر أحد حتى مات، أنـــه كان يعاني من الاكتئاب.

القصة بدأت قبل عام من إطلاق الرصاص، بدأت بآلام معدتـــه ... لـــف الدنيا كلها من أجل علاج لآلامه، ولم يهتد حكيم إلي سر آلامه ... في عملـــه، ثم بدأ يعتزل الناس، ثم قرر أن يعتزل الحياة.

لو كان الاكتئاب رجلاً لقتلته



ماهية الاكتئاب



الاكتئاب: حـــالة من الحزن الشديد والمستمر، ويبدو الشخص المصاب وكأنه في حداد دائم والكـــآبة واضحة علي قسمات وجهة نتيجة ظروفـــه المحزنة الأليمة وقد لا يعي المريض المصدر الحقيقي لحزنه، وقـــد يخيل أنه مصاب بأمراض فاتكة لا أمل لـــه في الشفاء منها أو أنـــه ارتكب خطيئة لا آمل له في المغفرة أو الغفران.

وقد ينتهي به المرض إلي قطع أحد أعضائه، وقد يصل إلي الانتحار.

وقد تطرق **العلماء العرب**، إلي تعريف الاكتئاب، فقالوا عنه: هو دليل علي التحسر علي الماضي والتفكير فيه وتأمله تارة أو هو التحـــرق شـــوقًا إلي معرفـــة المجهول والبحث عن العلل والأسباب.

وهو الفراغ الأعظم في توليد المزاج السوداوي، وينبغي أن يعـــالج هـــذا المرض بالأشغال فإن لم يتهيأ، فالصيد والشطرنج وبعض الألعاب.

يعرف الاكتئاب، علي أنه: استجابة تثيرها حادثة مؤلمة كالفشل في علاقة، أو خيبة أمل، أو فقدان شيء مهم كالعمل، أو وفاة إنسان غال.

كما عرف، بأنه: حالة من الحزن الشديد والمستمر، يبدو الشخص وكأنـــه في حداد دائم والكآبة واضحة علي قسمات وجهه.

وهو أيضًا حالة من الألم النفسي يصل في الميلانخوليا إلي نوع من العذاب الشديد مصحوبًا بالإحساس بالذنب شعوريًا، وانخفاض ملحوظ في تقدير النفس لذاتها، ونقصان في النشاط العقلي والحركي والحشوى.

وحسب تعريف **المعهد الأمريكي للصحة العقلية**، فإن الاكتئاب عبارة عن: خلل في سائر الجسم يشمل الجسم والأفكار والمزاج، ويؤثر علي نظرة الإنسان لنفسه ولما حوله من أشخاص وما يحدث من أحداث؛ بحيث يفقد المريض اتزانه الجسدي والنفسي والعاطفي.

أسباب الاكتئاب

تعددت التفسيرات التي تتناول مرض الاكتئاب من حيث الأسباب والنشوء، فتري النظرة التحليلية والتي يمثلها **فرويد**، بأن الإشباع الزائد جدًا، كذلك الإشباع الضئيل خلال المرحلة الأولي، يولد شخصية مهيأة لهذا المرض.

فضلاً عن تأكيدها علي أهمية اللاشعور والخبرات الطفولية المبكرة، وهي وجهة نظر مؤداها أن الأمراض النفسية التي تطرأ علي الشخص فيما بعد، بما فيها القلق والاكتئاب، هي في واقع الأمر نتاج للصراعات المبكرة.

ويري **ليبيونج**، أن الخاصية الرئيسة التي تميز الاكتئاب، تتمثل في العجز عن تحقيق الحاجات أو الطموحات.

ويري أيضًا، أن الحاجة إلي الحب والتقدير ما هي إلا واحدة من ثلاثة احتياجات رئيسة، أما الاحتياجات الأخرى، فتشمل الحاجة للقوة والأمان والحاجة لمنح الحب، فضلاً عن الحصول عليه.

ويحدث الاكتئاب نتيجة للفشل في إرضاء الآخرين، أو نتيجة لإحباط أي حاجة من الحاجات الثلاث السابقة، والصراع الذي يحدث في الذات، والمرتبط بفشل إشباع أي منها.

أما النظرية العضوية، فتري أن أسباب نشوء مرض الاكتئاب تأتي نتيجة إصابة أو اضطراب في الوظائف الفسيولوجية والكيميائية للدماغ، فيوجد علاقة يمكن ملاحظتها في حالات فترة الطمث لدي المرآة؛ حيث تكثر الشكوى لدي النساء، وفيها يحدث التوتر الداخلي والصداع والانتفاخ في البطن وآلام الثدي، وسهولة التهيج العصبي والانفعال وكثرة البكاء.

إن في حالات الاكتئاب تضطرب الدورة الشهرية لدي المـرأة وينقطـع الطمث، وتزداد نسبة المرض بين سن البلوغ وسن اليأس، وكل هـذه تصـاحبها اضطرابات هرمونية وخاصة في الغدد الدرقية.

توجـد عـدة عوامـل مرتبطـة ببعضـها لهـا دور في وقـوع الاكتئـاب، أهمها:

العوامل الوراثية:

أوضحت الدراسات النفسية أن لها دورًا في حدوث الاكتئاب لدى بعـض الناس، ودعمت نتائج هذه الدراسات، دراسات أخرى أجريـت علـي التـوائم المتماثلة، والتي تكون من بويضة واحدة وتشترك في الجينات.

لا يعني هذا بالطبع لزوم إصابة الشخص باكتئاب إذا كان أحد والديه أو إخوته مصابًا بالاكتئاب، وإنما يدل هذا علي الاستعداد الوراثي لدي هذا الشخص لظهور المرض وأنه أكثر استعدادًا من غيره ممن ليس في عائلته أحد مصاب بالمرض.

العوامل الكيمائية الحيوية:

ويقصد بها التغيرات التي تحدث في النواقل العصبية في الدماغ، فقد اتضـح من خلال دراسات مستفيضة أن عددًا من النواقل العصبية، مثل: مادة سـيروتونين – نورادرنالين، يقل تركيزها في بعض المراكز في الدماغ ويؤيـد هـذا التحسـن الواضح الذي يتلو تصحيح هذه التغيرات الكيميائية عن طريق الأدويـة المضـادة للاكتئاب والتي تعيد اتزان النواقل العصبية في الدماغ.

العوامل النفسية والاجتماعية:

يوجد العديد من العوامل الاجتماعية والنفسية المرتبطة بالاكتئاب، منها:

- الحرمان في الصغر من العاطفة الأبوية والحنان.
- وجود ضغوط نفسية مستمرة أو متتابعة أو حدوث مشكلة كبيرةللشخص.
- وجود شقاق بين الوالدين.
- وجود صفات مهيئة للاكتئاب لدي الشخص، مثل: المثالية الزائدة – الدقة الشديدة في التعامل مع النفس والآخرين.
- وجود بعض طرق التفكير الخاطئة، والتي تؤدي إلي الإحباط المتكرر، مثل: تضخيم الأخطاء – تقليل الإيجابيات.

عوامل الوحدة والعبوسة:

أكثر الناس تعرضًا إلي الاكتئاب، هم أصحاب الشخصيات الجامدة المتزمتة التي تتطلب الكمال، وهم أصحاب الضمير المتشدد والميول الاجتماعية الضيقة، والذين في وحدة وسن القعود ولا يجدون من يرعاهم ويهتم بهم.



أنواع الاكتئاب

الاكتئاب العصبي:

وهو اكتئاب مخفف ينجم عن القلق والشعور بالذنب والكبت، وهو يمتد إلي فترة طويلة أطول من فترة الحداد والحزن العادية مع شعور المريض بأن كل شي قد ضاع إلي الأبد، وأن المستقبل لا وجود له، وأن الحياة لن تعود إلي ما كانت عليه أبدًا، ألا أنه يستجيب للتشجيع والتخفيف من حزنه وآلامه الذي يقدم إليه من قبل الآخرين.

الاكتئاب الذهني:

وهو اكتئاب لا يكون ناتج عن استجابة لحادثة محزنة يمكن تحديدها أو التعرف عليها بالفعل، فهو يحدث دون أن تقع حادثة مباشرة أو قريبة ويحس بهبوط في النشاط الحيوي والحركي وفقدان الشهية والأرق والاضطهاد والبكاء المتكرر، وقد تصل به إلي الانتحار وغيرها من الأعراض.

الاكتئاب التفاعلي:

وهو عبارة عن رد فعل قوي لصدمة عنيفة مؤثرة، وغالبًا ما تكون نتيجة للكوارث أو الحروب أو الشدائد المروعة، وهو قصير المدى لا يبقي طويلاً، ويمكن شفاؤه ولا يعود المرض إلي المصاب إلا بظهور وضع مشابه للحالة الأصلية التي أصيب فيها بحالة من الاكتئاب.

الذهول الاكتئابي:

وتسمي الغشية الاكتئابية، وهي أشد أنواع الاكتئاب خطورة، وهي حالة نكوص بالفرد إلي مرحلة طفولة بدائية يلزم فيها الفراش، ولا يتحدث أبدًا، ولا يشارك في شيء، ولا يأكل شيئًا، ولا يشرب - إلا أن يطعمه أحد ويغسله بدفعه إلي التبول - ولابد من مساعدته حتى لا تتدهور صحته.

الاكتئاب المزمن:

وهو حالة من اكتئاب دائم، وليست عارضة.

الهوس الاكتئابي:

ويتميز بدورات مختلفة من الابتهاج والشعور بالفرح الشديد الخارج عن المألوف، والذي يسمي الهوس، ثم يمر المريض بدورات معاكسة يكون فيها في اكتئاب شديد، وقد يكون التغير في المزاج تدريجيًا.

أعراض الاكتئاب

تتلخص أعراض الاكتئاب، فيما يلي - ليس بالضرورة وجود هذه الأعراض كلها.

أعراض جسدية:

سرعة الإجهاد والخمول والكسل وآلام متنوعة في معظم أجزاء الجسم، وضعف الرغبة في الأكل والجنس ونقص الوزن والإمساك المزمن.

أعراض ذهنية:

ضعف في التركيز الذهني والحفظ والاستذكار، وتأنيب للضمير ويصحبه تحقير للنفس وقدراتها وشعور بالفشل والإحباط وتفوق الآخرين وأفضليتهم، ورؤية الماضي والمستقبل بمنظار أسود قاتم، والاعتقاد بأن الحياة مليئة بالصعوبات والعقبات والمشاق، وربما يفضل المكتئب الموت، وقد يستعجله لشدة مه يجد من الألم النفسي.

أعراض وجدانية:

حزن وبكاء وإحساس بضيق في الصدر مع فقد المتعة، وفقد الابتهاج بالأمور الباعثة للفرح والبهجة، إضافة إلي الإحساس بالملل والفراغ.

أعراض سلوكية:

بطء الحركة والحسار في العلاقات الاجتماعية وعزلة عن المجتمع، وقلة اهتمام بالنظافة والهندام، وتأجيل الأعمال والمسئوليات أو الاعتذار عنها أو تفويض للغير.

وقد أجمع معظم الأطبـاء وعلمـاء النفس المرضي، بأن أعراض مرض الاكتئاب تتمثل، في:

- قلة التركيز، والنسيان.
- الشعور بالحزن، والكآبة.
- فقدان الرغبة في ملذات الدنيا.
- قلة النشاط الجسماني والجنسي.
- قلة النوم أو الميل إلي النوم والراحة.
- عدم وجود الرغبة في عمل أي شيء.
- الانطواء والعزلة وكثرة التفكير السلبي.
- قلة الشهية للطعام أو الإفراط في الأكل.
- التشاؤم، والنظر إلي الأمور بمنظار أسود.
- الشعور بالذنب ولوم النفس وتأنيب الضمير.
- وفي الحالات الشديدة هلاوس سمعية وأفكار اضـطهادية أو محاولـة الانتحار.

ويري علي كمال، بأن أعراض الاكتئاب تنحصر، في:

- الاحتقار ٨٤%.
- الضجر ٧٢%.
- الشكوى الجسمية ٦٠%.
- القلق ٥٢%.
- الأرق ٥٢%.

- التعب ٥٢%.
- الانفعال ٥٢%.
- اضطراب الشهية ٥٢%.
- عدم الاستقرار ٤٤%.
- عدم التركيز الذهني ٤٤%.
- التشاؤم ٣٨%.
- البكاء ٣٦%.
- الخوف ٣٦%.

وتمثل هذه النسب مدي شدة الأعراض لدي مريض الاكتئاب، وتتباين الحالة المرضية من خلال أعراضها، فعندما تزداد حالات القلق المصاحب للاكتئاب، يسمي بالقلق الاكتئابي، وعندما تزداد حالات الخمول، يسمي المرض بالاكتئاب الخمولي.



آثار الاكتئاب

يعد الاكتئاب من الأمراض القاتلة؛ حيث أن ١٥% من المصابين ينتـــهي بهم الأمر إلي الانتحار.

كما أن الدراسات، أثبتت أن ٥٠% من المنتحرين تم تشـــخيص حالـــة اكتئاب لديهم في وقت من الأوقات؛ لذا فإنه غني عن الـــذكر أن كـــل حـــالات الاكتئاب، يجب تقييم احتمالية الانتحار لديها بعناية في بداية المرض وعلي مـــدي العلاج.

بالإضافة إلي ذلك، فقد ثبت أن الاكتئاب يزيد من احتمالات الوفاة نتيجة لأمراض أخرى كالسرطان وأمراض الدورة الدموية.

والاكتئاب له أثره السلبي علي المصابين أكثر من الأثـــر الســـلبي لـــبعض الأمراض المزمنة، كضغط الدم والسكر والتهاب المفاصل، وقد تم قياس ذلك عـــن طريق تقييم الأداء البدني والاجتماعي للمصاب، إلي جانب قياس عدد الأيام الـــتي يقضيها المريض في الفراش، والعناية الطبية اللازمة له والآلام الجسمانية التي يعانيها.

التأثير الاقتصادي السلبي للاكتئاب، يشمل التكاليف الفعليـــة للعـــلاج، والتكاليف الناتجة عن نقص الإنتاجية بسبب المرض أو الوفاة.

نسمع كثيرًا عن الاكتئاب عند الكبار، ويكون ذلك بسبب ظروف مر بها، ونسمع أيضًا عن الاكتئاب الذي يحدث للمرأة في فترة الحمل، وهذا أمر طبيعي.

ولكن من غير الطبيعي أن نسمع أيضًا أن الاكتئاب يصيب الأطفال، وبالطبع يوجد اكتئاب يحدث للأطفال، وهذا الأمر يثير قلقًا شديدًا في نفوس الوالدين كما أنه يترك أثرًا سيئًا في شخصية الطفل، ترافقه مدي الحياة، وكذلك يترك أثاره في حياة الأسرة والمجتمع، ونتيجة لذلك يجب أن نفرق بين الاكتئاب والمرض العضوي عند الأطفال، فإن كان الأخير يعالج بالدواء والمسكنات، فإن الأول أي الاكتئاب يصعب علاجه بتلك الجرعات من الأدوية، فهذا الأمر هو نتيجة تراكمات وضغوطات كثيرة يتعرض لها الطفل في حياته بمراحلها المختلفة.

أظهرت دراسة، قام بها **باحثون** في جامعة واشنطن برئاسة **بوبوا جبيلو***، أن أكثر الأطفال المصابين بالهوس الاكتئابي يكونون عادة في سن العاشرة أو أكثر بقليل وأن نصفهم لم يصل سن البلوغ كما أن ٤٣% منهم هم بين سن ٧ – ١٠ سنوات، كما وجدت الدراسة أن نصف المصابين بالاكتئاب يخضعون لعلاج مماثل؛ مما يخضع له البالغون الذين يعانون من التقلبات المزاجية.

وتؤكد **جبيلو**، أن الكثير من الأطفال يعانون من الاكتئاب والهوس في نفس الوقت يعانون لسنين طويلة دون أن تكون هناك فترات شفاء وتنتابهم تقلبات حادة في المزاج بشكل يومي.

***بوبوا جبيلو**: أستاذة الطب العقلي بجامعة واشنطن.

في هذا الصدد تعرف **وداد الشاعر** الاكتئاب، بأنه: شعور بالحزن مصحوب غالبًا بانخفاض الفاعلية وقد لوحظ وجود عدد متزايد من الأطفال المكتئبين ممن هم دون الثانية عشرة، فالاكتئاب يمكن أن يكون سببًا لكثير من المشكلات السلوكية لدي الأطفال، مثل: التبول الليلي – نوبات الغضب – الهرب من المدرسة – الشعور بالإرهاق – الانحراف والمشكلات الجسمية النفسية.

ومن أهم أعراض الاكتئاب، أن المكتئبين نادرًا ما يظهرون الفرح والسرور ويتحدثون بصوت رتيب ولديهم اضطراب مزاجي واضطراب في النوم، وهم سريعو البكاء، بائسون، منعزلون ويبدو عليهم القلق الزائد مع أعراض جسمية كالصداع وآلام المعدة ولا يشعرون بأي رغبة في عمل أي شيء ويفتقدون الاهتمام بالرياضة أو اللعب، ويأخذ عملهم المدرسي بالتدهور بشكل مفاجيء ويشعرون بالذنب وأنهم غير محبوبين ويفضلون العزلة علي التفاعل مع الآخرين، وكثير من الأطفال من عمر ٨ – ١٢سنة يهددون بقتل أنفسهم أو إيذائها، وهي حالة من أنواع الاكتئاب.

وتضيف أن من أهم أسباب الاكتئاب الشعور بالذنب، وهو شعور يحدث نتيجة خرق القانون، وأن الجميع لا يحبونه، وهم يلومون أنفسهم لأي مشكلة أو فشل وخاصة الأطفال الذين يفتقدون إلي الرعاية والعطف والانتباه فيتولد لديهم الشعور بعدم أهميتهم.

كذلك الغضب المتجه للداخل، وهؤلاء الأطفال يحاولون تسليط غضبهم علي أنفسهم بسبب أنهم يرون الأمور من وجهة نظرهم التي يتم تضخيمها أكثر من المعتاد، ويكون إما بسبب الآباء أو المعلمين أو الزملاء.

وفي حالة الإحباط، يحاول الطفل التعبير عن غضبه بحركات جسمية أو السب أو الشتم - إلا أن المكتئبين لا يفعلون ذلك - فهم يحاولون التقليل من ذاقم، أيضًا يأتي الاكتئاب عادة بعد تكون قناعة لدي الفرد بأنه لا يستطيع التكيف مع مشكلات الحياة اليومية والشعور المستمر بالعجز قد يؤدي إلي أفكار انتحارية، ولا ننسي أن خسارة أحد الوالدين أو فقد صديق أو قريب أو حتى حيوان أليف قد يدمر حياته ويشعره بالتعاسة.

كذلك الرغبة في الحصول علي الانتباه والحب والتعاطف، فكل طفل من وجهة نظره، غير محبوب يحاول جذب الانتباه والانتقام في نفس الوقت من خلال تدمير الذات بشتي الطرق، مثلاً: نتائج مدرسية متدنية - قلع شعورهم أو حواجبهم كنوع من الغضب تجاه والديهم.

الوضع الأسري، هو سبب آخر للاكتئاب، فآباء الأطفال المكتئبون، هم مكتئبون أيضًا، وهو سمة موروثة.

وتري أن علاج الاكتئاب عند الأطفال يكون بمناقشتهم وتقبلهم واحترامهم، ومساعدة الطفل ليشعر بالكفاية والفاعلية بوضع هدف معين ومساعدته علي تحقيق هذا الهدف مع تقوية قدرته علي مواجهة مشكلته ومحاولة إشراك الطفل في الأنشطة المختلفة، الحديث الإيجابي مع الذات وتعليم الطفل التصحيح الذاتي، تعليم الطفل الاسترخاء.

وأخيرًا: بعد فشل كل الوسائل، يجب أن يتم استخدام الأدوية، وذلك تحت إشراف طبي، ويتم ذلك بعلاج الطفل بالعقاقير أو بالعلاج السلوكي أو النفسي، ولا ننسي العلاج الأسري والعلاج النفسي المساند والعلاج المتمركز حول المريض.

هل أنت مكتئب؟

إن الصحة نعمة من أفضل النعم التي أنعم الله بها علي عباده، وللصحة شقان، هما:

- الصحة الجسدية.
- الصحة النفسية.

ومفهوم الصحة الجسدية، هو خلو الجسم من الأمراض، وأداء كل عضو وظيفته بطريقة صحيحة.

والصحة النفسية، هي مدى تكيف الفرد مع مجتمعه، وكيفية مواجهته للمشاكل والأزمات، وحلها بطرق مرضية له ولمن حوله.

من هنا كانت أهمية الصحة، وجعلها الشاغل الأول للبشرية جمعاء منذ قديم الأزل.

طرق الكشف عن الاكتئاب:

يوجد طريقتان للكشف عن الاكتئاب، هما:

- **الطريقة الأولي:** المقابلة النفسية.
- **الطريقة الثانية:** القياس النفسي.

طريقة المقابلة النفسية:

وتسمي أيضًا الفحص النفسي الإكلينيكي، يتم لقاء المريض وجهًا لوجــه؛ حيث يتم سؤاله بطريقــة منهجية منظمة عن مختلف الظروف الاجتماعية والنفسية والطبية التي أحاطت بشكواه.

وهناك مراجع طبية معروفة لتشخيص الأمراض النفسية أشهرها المرشــد التشخيصي الإحصائي الرابع DSM، الذي أصــدرته جمعيــة الطــب النفســي الأمريكي سنة ١٩٩١م، لتشخيص الأمراض النفسية والعقليــة بطريقــة دقيقــة، والآخر أصدرته منظمة الصحة العالمية والمعروف باسم التصنيف العــالمي العاشــر للاضطرابات النفسية ICD سنة ١٩٩٤م، ويصنف الأعراض المميزة لكل مــرض نفسي أو عقلي معروف.

طريقة القياس النفسي:

وهي من طرق التعرف علي الأمراض النفسية – بما فيها الاكتئاب، وتــتم من خلال مقاييس نفسية وسلوكية مقننه، ومن أمثلة تلك المقــاييس مقيــاس آرون بيك، وفيما يلي شرح لهذا المقياس:

- يتكون المقياس من ٢١ مجموعة من الأسئلة، وكل مجموعة منها تصــف أحد الأعراض الرئيسة للاكتئاب، بما فيها: الحزن، والتشاؤم، والإحساس بالفشل، والسخط وعدم الرضا ... الخ.
- ويطلب من الشخص أن يقرأ كل عبارة في كل مجموعة، وأن يقــرر أي عبارة منها تنطبق عليه، ويصف حالتــه، ومشاعره اليوم والآن، بوضــع دائــرة حول رقم العبارة أو العبارات التي تنطبق عليه.

١- الحــزن:

٠- لا أشعر بالحزن.

١- أشعر بالحزن والكآبة.

٢- (أ) الحزن والانقباض يسيطران عليّ طوال الوقت، وأعجز عن الفكاك منهما.

٢- (ب) أشعر بالحزن أو التعاسة لدرجة مؤلمة.

٣- أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا تحتمل.

٢- التشاؤم من المستقبل:

٠- لا أشعر بالتشاؤم أو القلق علي المستقبل.

١- أشعر بالتشاؤم من المستقبل.

٢- (أ) لا يوجد ما أتطلع إليه في المستقبل.

٢- (ب) لا أستطيع أبدًا أن أتخلص من متاعبي.

٣- أشعر باليأس من المستقبل، وأن الأمور لن تتحسن.

٣- الإحساس بالفشل:

٠- لا أشعر بأنني فاشل.

١- أشعر أن نصيبي من الفشل أكثر من العاديين.

٢- أشعر أنني لم أحقق شيئًا له معني أو أهمية.

٣- أشعر أنني شخص فاشل تمامًا (أبا أو زوجًا).

٤- السخط وعدم الرضا:

٠- لست ساخطًا.

١- أشعر بالملل أغلب الوقت.

٢- (أ) لا استمتع بالأشياء كما كنت من قبل.

٢- (ب) لم أعد أجد شيئًا يحقق لي المتعة (أو الرضا).

٣-إنني غير راض وأشعر بالملل من أي شيء.

٥- الإحساس بالندم أو الذنب:

٠- لا يصيبني إحساس خاص بالذنب أو الندم علي شيء.

١- أشعر بأنني سيئ أو تافه معظم الوقت.

٢- (أ) يصيبني إحساس بالذنب والندم.

٢- (ب) أشعر أنني سيئ وتافه في كل الأوقات تقريبًا.

٣- أشعر بأنني تافه وسيئ للغاية.

٦- توقع العقاب:

٠- لا أشعر بأن هناك عقابًا يحل بي.

١- أشعر بأن شيئًا سيئًا سيحدث أو سيحل بي.

٢- أشعر بأن عقابًا يقع علي بالفعل.

٣- (أ) أستحق أن أعاقب.

٣- (ب) أشعر برغبة في العقاب.

٧- كراهية النفس:

٠- لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي.

١- (أ) يخيب أملي في نفسي.

١- (ب) لا أحب نفسي.

٢- اشمئز من نفسي.

٣- أكره نفسي.

٨- إدانة الذات:

٠- لا أشعر بأنني أسوأ من أي شخص آخر.

١- أنتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي أو أخطائي.

٢- ألوم نفسي لما أرتكب من أخطاء.

٣- ألوم نفسي علي كل ما يحدث.

٩- وجود أفكار انتحارية:

٠- لا تنتابني أي أفكار للتخلص من نفسي.

١- تراودني أفكار للتخلص من حياتي ولكني لا أنفذها.

٢- (أ) أفضل لي أن أموت.

٢- (ب) أفضل لعائلتي أن أموت.

٣- (أ) لدي خطط أكيدة للانتحار.

٣- (ب) سأقتل نفسي في أي فرصة متاحة.

١٠- البكاء:

٠- لا أبكي أكثر من المعتاد.

١- أبكي أكثر من المعتاد.

٢- أبكي هذه الأيام طوال الوقت ولا أستطيع أن أتوقف عن ذلك.

٣- كنت قادرًا علي البكاء ولكنني الآن أعجز عن البكاء حتى إن أردت.

١١- الاستثارة وعدم الاستقرار النفسي:

٠- لست منزعجًا هذه الأيام عن أي وقت مضي.

١- أنزعج هذه الأيام بسهولة.

٢- أشعر بالإزعاج والاستثارة دائمًا.

٣- لا تثيرني الآن حتى الأشياء التي كانت تسبب ذلك.

١٢- الانسحاب الاجتماعي:

٠- لم أفقد اهتمامي بالناس.

١- أنا الآن أقل اهتمامًا بالآخرين عن السابق.

٢- فقدت معظم اهتمامي وإحساسي بوجود الآخرين.

٣- فقدت تمامًا اهتمامي بالآخرين.

١٣- التردد وعدم الحسم:

٠- قدرتي على اتخاذ القرارات بنفس الكفاية التي كانت عليها من قبل.

١- أؤجل اتخاذ القرارات أكثر من قبل.

٢- أعاني من صعوبة واضحة عند اتخاذ القرارات.

٣- أعجز تمامًا عن اتخاذ أي قرار بالمرة.

١٤- تغيير صورة الجسم والشكل:

٠- لا أشعر بأن شكلي أسوأ من قبل.

١- أشعر بالقلق من أنني أبدو أكبر سنًا، وأقل جاذبية.

٢- أشعر بوجود تغيرات دائمة في شكلي تجعلني أبدو منفرًا، وأقل جاذبية.

٣- أشعر أن شكلي قبيح ومنفر.

١٥- هبوط مستوى الكفاءة والعمل:

٠- أعمل بنفس الكفاية كما كنت من قبل.

١- لا أعمل بنفس الكفاية التي كنت اعمل بها من قبل.

٢- أدفع نفسي بمشقة لكي أعمل أي شي.

٣- أعجز عن أداء أي عمل علي الإطلاق.

١٦- اضطرابات النوم:

٠- أنام جيدًا كما تعودت.

١- أستيقظ مرهقًا في الصباح أكثر من قبل.

٢- أستيقظ من ٢ - ٣ ساعات مبكرًا عن ذي قبل وأعجز عن استئناف نومي.

٣- أستيقظ مبكرًا جدًا ولا أنام بعدها حتى إن أردت.

١٧- التعب والقابلية للإرهاق:

٠- لا أتعب بسرعة أكثر من المعتاد.

١- أشعر بالتعب والإرهاق أسرع من قبل.

٢- أشعر بالتعب حتى لو لم افعل شيئًا.

٣- أشعر بالتعب الشديد لدرجة العجز عن عمل أي شيء.

١٨- فقدان الشهية:

٠- شهيتي للطعام ليست أسوأ من قبل.

١- شهيتي ليست جيدة كالسابق.

٢- شهيتي أسوأ بكثير من السابق.

٣- لا أشعر بالرغبة في الأكل بالمرة.

١٩- تناقص الوزن:

٠- وزني تقريبًا ثابت.

١- فقدت أكثر من ٣ كيلوجرام من وزني.

٢- فقدت أكثر من ٦ كيلوجرامات.

٣- فقدت أكثر من ١٠ كيلوجرامات.

٢٠- تأثر الطاقة الجنسية:

٠- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في رغبتي الجنسية.

١- أصبحت أقل اهتمامًا بالجنس من قبل.

٢- قلت رغبتي الجنسية بشكل ملحوظ.

٣- فقدت تمامًا رغبتي الجنسية.

٣١- الانشغال علي الصحة:

٠- لست مشغولاً علي صحتي أكثر من السابق.

١- أصبحت مشغولاً علي صحتي بسبب الأوجاع والأمراض، أو اضطرابات المعدة والإمساك.

٢- أنشغل بالتغيرات الصحية التي تحدث لي لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

٣- أصبحت مشغولاً تمامًا بأموري الصحية.

كيف تستفيد من المقياس السابق؟:

يحقق لك المقياس السابق غرضين رئيسين، فهو يكشف لك من ناحية عن الموقع الذي تحتله فيما يتعلق بميلك إلي الاكتئاب، والحزن بالنسبة للمجتمع الخارجي، ويكشف لك من ناحية أخرى عن طريقتك الخاصة والجوانب النوعية التي تعبر بها عن هذا الاضطراب.

بعبارة أخرى، هل يظهر الاكتئاب لديك في شكل شكاوى جسمية؟، أو أحاسيس بالذنب؟، أو ميل إلي الحزن، أو هبوط في مستوي النشاط العام؟، والجنسي؟، أو في شكل تقاعس عن أداء واجباتك الرئيسة في الحياة أو العمل؟ ... وهكذا، وهو لهذا يعتبر ذا فائدة تشخيصية لها قدر كبير من الأهمية.

فضلاً عن هذا، يساعدك هذا المقياس علي استكشاف مدى تقدمك في معالجة المشكلات التي يتركها هذا الاضطراب لديك، خصوصًا بعد استخدام العلاج النفسي والدوائي.

والآن أجب عن المقياس وفق الطريقة المشروحة، ثم أحسب درجتك عليه، والتي ستكون ببساطة عبارة عن مجموعة النقاط علي المجموعات الـ٢١ الكلية.

ودرجتك في كل مجموعة، ستكون عبارة عن الدرجة المقابلة للاستجابة علي البند الذي اخترته في هذه المجموعة.

- إذا كنت قد أجبت بالإيجاب عن أكثر من عبارة في كل مجموعة، فعليك أن تختار في هذه الحالة أعلي درجة فقط، فمثلاً في المجموعة ٢ عن التشاؤم – إذا كنت قد أجبت بالإيجاب علي العبارة: ٢ (أ) – أي: أشعر بأنه لا يوجد

شيء أتطلع إليه في المستقبل، وكذلك أجبت بالإيجاب علي العبارة ٣ – أي: أشعر باليأس من المستقبل، وأن الأمور لن تتحسن، فدرجتك في هذه الحالة هي ٣ فقط في المجموعة.

بعد جمع الدرجة الكلية، والتي ستكون بالطبع بجمع الدرجات علي المجموعات كلها.

أنظر إلي قيمتها وفق معايير خاصة.

وعمومًا:

○ إذا كانت درجتك الكلية، هي ١٦ فما فوق، فهذا معناه أنك تعاني بالفعل من الاكتئاب، ويجب أن تقوم بمحاولة جادة لاستشارة أهل العلم والخبرة من الأطباء النفسيين أو الأخصائيين العاملين بحقل الصحة النفسية.

○ وتكون درجة معاناتك من هذه المشكلة ضعيفة أو لا تذكر إذا كانت درجتك ٨ فما تحت.

اختبار الاكتئاب

أجب علي الأسئلة التالية بكل صدق، وبكامل حرية، وستجد نصائح مفيدة:

جدول(١): اختبار الاكتئاب

م	عبــــــارات الاختبــــــار	الإجابة	
		نعم (٢)	لا (١)
١	أشعر بالحزن اغلب الوقت.		
٢	أواجه مشاكل عندما أقوم بأعمالي المعتادة		
٣	أنام قليلاً، أو كثيرًا		
٤	ينقص أو يزداد وزني، وقد لاحظت أن شهيتي تغيرت		
٥	لا أستطيع اتخاذ القرارات		
٦	أشعر أني يائس، أو بلا قيمة		
٧	أتعب بدون أسباب		
٨	أفكر في قتل نفسي		
٩	أشعر بالحزن غالب الوقت.		

* إذا كانت إجابة السؤال ٩ بـ نعم، فاعلم أن أفكار الانتحار مؤشرًا علي الاكتئاب، الرجاء مقابلة أخصائي في أقرب فرصة للمعاينة والمعالجة.

وصف حالتك:

الدرجات من ١٥ درجة فما فوق:

إذا كنت تشعر على هذا النحو لعدة أسابيع أو أكثر قد تكون مصابًا بالاكتئاب قابل مختصًا لإجراء فحوصات.

الدرجات أقل من ١٥ درجة:

إذا كنت صادقًا في إجاباتك، فإنك لا تعاني من الاكتئاب، أما إذا كنت تشعر بالتعاسة لفترة طويلة، فعليك مقابلة أخصائي.

كيف تساعد نفسك للتخلص من الاكتئاب؟

فيما يلي بعض الإرشادات، التي تساعدك على التخلص من الاكتئاب، هي:

- حاول أن تكون مع الآخرين، وتجنب الوحدة قدر المستطاع.
- لا تتوقع أن تخرج من الاكتئاب بسرعة أو بسهولة، ولا تلوم نفسك على عدم قدرتك على ذلك.
- تذكر لا تقبل أو تتقبل التفكير السلبي أو المتشائم، هذا النوع من التفكير أو النظرة إلى الحياة جزء من الاكتئاب، وسوف يزول معه.
- انغمس في نشاطات مريحة، مثل: مشاهدة المباريات الرياضية - الخروج مع الأصدقاء.

ولكن أنصحك بعدم المبالغة في ذلك، فقد يؤدي إلى عكس المطلوب.

- لا تقرر قرارات مهمة حول مستقبلك أو حياتك، مثل: الزواج - الطلاق، من دون أن تستشير أناس مهمين حولك من شأنهم أن يروا حقائق حياتك بصورة أصح، انتظر حتى تذهب أعراض الاكتئاب قبل أن تتخذ مثل تلك القرارات.
- دور العائلة مهم في مساعدتك، لأنك قد لا تكون على أتم صحة أو مزاج، من المهم أن يعرف أفراد العائلة عن طبيعة ما تعانيه، فنرجوا أن تجعلهم يطلعون على ما في نفسك من أفكار.

وأخيرًا: وهو المهم أن تتذكر الله، ولا تنس ذكره، وخصوصًا الصلاة، وصلاة الجماعة أهم.

كيف تساعد الآخرين للتخلص من الاكتئاب؟

قد يكون أهم ما يمكن عمله من قبل عائلة، وأصدقاء المصابين بالاكتئاب، هو أن يتعرفوا تعرفًا صحيحًا علي التشخيص والعلاج، وهـذا يشـمل تشـجيع المريض علي الاستمرار في العلاج حتى تختفي أو تخف الأعراض إلي درجة مقبولـة، وإذا لم يحدث ذلك فيجب تجربة علاج آخر.

ولنتذكر أن ذلك سوف يأخذ أسابيع طويلة، قد يحتاج المريض إلي شخص آخر ليأخذه إلي المستشفي أو إلي الطبيب، وقد يحتاج أن يراقب علاجه وتحسنه.

كذلك من أهم ما يحتاج المصاب بالاكتئاب، هو المساندة العاطفية، وهـو يشمل ذلك الصبر والتفهم والحنان والتشجيع، اجذب انتباه الشخص إلي محادثات شخصية، ولا تهمل ما يقولون، فإذا ظهر منهم ما يريب أخبر الطبيب.

خذ المصاب بالاكتئاب في نزهة بالسيارة، أصر بلطف علي ذلك إذا رفض المريض، اختر النشاطات التي كان المريض يألفها ويسر منـها مثـل الـذهاب إلي المسجد، أو الرياضة أو ممارسة هواياته.

لا تصر بقوة علي كل ذلك إذا رفض المريض التعاون، فالمكتئـب يحـب جلب نظره إلي الأشياء، وليس إلي مطالبته بها، لأنه سوف يزيد من شعوره بالفشل.

نلاحظ، أن المريض بالاكتئاب كسول ولا يقبل أن يحسن من حاله، بـأن يخرج من حالة الاكتئاب من تلقاء نفسه، تذكر أن معظم حالات الاكتئاب يمكـن أن تعالج، لكنها قد تحتاج إلي وقت طويل وصبر جميل.



طرق علاج الاكتئاب

أهم طرق علاج الاكتئاب، ما يلي:

العلاج الطبي:

يوجد حاليًا ما يسمي بـ مضادات الاكتئاب، وهي تشمل: الناردييل - لنوفر أنيل - التريبتيزول، وهذه العقاقير يجب أن تعطي بوصفة خاصة، وقد آتت بنتائج طيبة في علاج الاكتئاب.

العلاج الديني:

فالعودة إلي الله عن طريق التوجيه الديني اللبق المبسط وتعليم المريض الاستغفار والتوبة والتذكير بخالق كل شيء والصلة بالله عن طريق الصلاة والدعاء ... كل ذلك يساعد المريض علي ترك دنياه الخاصة والعودة إلي الإحساس بالمسئولية والرغبة في التوافق، والعمل علي أن يتخلص من السلوك المريض واستبدالها بأساليب سوية ترضي النفس وترضي الله خالقها.

العلاج النفسي:

الذي يتجه إلي تزويد المريض بالتأييد وبث الطمأنينة والإيحاء الموجه وإتاحة الفرصة له بأن يكتسب تبصرًا بحالته وتقديرًا أكثر واقعية لنفسه ومناقشة ما يشعر به من خيبة الأمل والمرارة، لاكتساب نظرة جديدة إلي الحياة وما فيها من متعة ورضا؛ مما يساعد علي تحسين صحته النفسية والتخفيف من حدة أعراض الاكتئاب لديه.

العلاج بالعمل والترويح:

حيث يعطي المريض أعمال حددت وخططت بعناية، ويقضي المريض وقته فيها، وفي العمل يتركز انتباه المريض علي اهتمامه بما يعمل، كما يبلغ شعورًا بثقة بالنفس، كلما أنجز عملاً متقنًا، فهذا الانهماك في العمل يمكن أن يبعد المريض عن الأوهام والأفكار السوداوية.

العلاج الترفيهي:

وذلك بنشر جو من المرح والتفاؤل كمشاهدة السينما والعزف علي الآلة الموسيقية من قبل بعض المرضي ... كل ذلك يشعر المريض أنه في جو طبيعي يمنعه من الاجترار الفكري والعودة إلي المرض.

العلاج بالصدمات الكهربية:

وتكون علي هيئة ٩-١٢ جلسة، يفصل كل جلسة عن الأخرى ٢-٣ أيام، ثم جلسات وقائية أسبوعية أو شهرية، وينصح بالعلاج بالصدمات الكهربية في حالات الأفكار الانتحارية، والحالات التي لا تستجيب للعقاقير، والحالات التي أظهرت استجابة جيدة سابقًا للعلاج بالصدمات الكهربية.

العلاج بالضوء:

يعتبر استخدام الضوء الصناعي القوي إحدى الوسائل الأساسية لعلاج النمط الموسمي للاكتئاب - اكتئاب الشتاء؛ حيث يتم تعريض المريض إلي ٢٥٠٠- Lux١٠٠٠٠، لمدة تتراوح بين نصف الساعة إلي الساعتين صباحًا لعدة أيام.

الحرمان من النوم:

من الظواهر المحيرة أن الحرمان من النوم، خاصة في النصف الأخير من الليل نتج عنه تحسن مؤقت في الاكتئاب، وما زال هذا الأسلوب رهن البحث العلمي قبل تأكيد قيمته العلاجية.

التمرينات البدنية:

أظهرت الدراسات أن رياضة الجري تعادل في فاعليتها فاعلية العلاج النفسي في معالجة حالات الاكتئاب البسيطة والمتوسطة.

وقد توصل باحثون في جامعة **فوي بيولين** إلي أن ممارسة التمرينات علي جهاز لحركة القدمين لمدة ٣٠ دقيقة يوميًا، يمكن أن تخفف من الشعور الشديد بالاكتئاب بصورة أسرع من كثير من العقاقير، وأنها يمكن أن تكون علاجًا بديلاً.

وقال **فرناندو ديميو**، في تقرير نشرته المجلة البريطانية للطب الرياضي إن التمرينات الحركية يمكن أن تؤدي إلي تحسن جوهري في وقت قصير في الحالة المزاجية لمرضي الاكتئاب الشديد.

وأظهرت دراسة أجريت علي ١٢ شخصًا كانوا يعانون من الاكتئاب الشديد لمدة تسعة شهور في المتوسط حدوث تحسن في نظرتهم إلي الحياة بعد ممارسة التمرينات علي جهاز الحركة لعشرة أيام.

وكان من بين الأشخاص موضع الدراسة خمسة لم يفلح معهم تناول مضادات الاكتئاب، وبشكل إجمالي انخفضت مستويات الاكتئاب لدي هؤلاء المرضي بحوالي ٢٥%.

وقال ديمبيو، إن النتائج المحققة تشير إلي فائدة علاجية لا تتيحها أساليب العلاج الدوائية المتاحة حاليًا.

وعلي عكس معظم مضادات الاكتئاب، والتي قد لا يظهر مفعولها قبل أسبوعين إلي أربعة أسابيع فإن تمرينات الحركة كان لها نتائج أسرع، ويمكن للتمرينات أيضًا أن توفر بديلاً للمرضي الذين لا يستجيبون للعقاقير.

وأظهرت دراسات أخرى أن التمرينات البدنية تحفز علي إفراز مواد كيمائية في المخ تعرف باسم الاندروفيتر تجعل الإنسان يشعر براحة نفسية.

واعترف ديمبيو، وزملاؤه، بأن دراستهم كانت علي عينة صغيرة، لكنهم قالوا إن ما توصلوا إليه من نتائج يثير تفاؤلاً، وحثوا علي إجراء دراسات أكبر تركز علي دور التمرينات الرياضية في علاج المصابين بالاكتئاب الشديد.

الرقابة في حالة محاولات الانتحار:

فيجب مراقبة سلوك المريض مع عدم مكاشفته بذلك حتى لا نلفت نظره إلي التفكير في الانتحار ويجب اكتشاف اتجاهات المريض نحو الموت والانتحار بطريقة علمية حذرة فيجب مراقبة هؤلاء المرضي مراقبة دقيقة ومستمرة نهارًا وليلاً حتى بعد تحسن حالتهم.

مادة الترايبوفان نوع من الأحماض الأمينية، التي تساعد في رفع معنويات الإنسان وتخفيف حالة الاكتئاب، وتتوفر هذه المادة بكثرة في الموز والجبن الأبيض الخالي من الدسم.

ويجب الابتعاد عن الأطعمة التي تسبب حساسية للإنسان؛ حيث أنها يمكن أن تكون سببًا لاكتئابه، خاصة الحالات المرتبطة بالحساسية للقمح والألبان.

ويجب استشارة الطبيب عند الشك في الحساسية لأي طعام، وذلك لإجراء اختبارات الحساسية الخاصة بذلك.

ينصح باستعمال حشيشة القلب أو عشب البروزاك، وهـي مـن أشـهر مضادات الاكتئاب، وتعمل هذه العشبة علي تعطيل عمل كيماويات في المخ تسبب الاكتئاب، ولكن يجب الحذر من استعمال حشيشة القلب للمرأة الحامل، كما يجب تفادي التعرض للشمس لمدة طويلة بالنسبة لمن يتناولون هذه العشبة بانتظام، وذلك لأنها تسبب زيادة الحساسية لضوء الشمس.

كذلك الشيكولاته السمراء تحتوي علي كمية كبيرة من الكاكاو، والـذي يحتوي بدوره علي مادة تيوبروميدز، وهي مادة كيميائية تؤثر علي الجهاز العصـبي وتؤدي للشعور بالطمأنينة والاسترخاء، ولكن يجب ملاحظة عدم الإفراط في أكل هذه الشيكولاته ومراعاة السكريات فيها والسعرات الحرارية.

كما يمكن الاستعانة أيضًا بالكشمش – نوع من أنواع العنب الأسـود – حيث أنه يفيد مغليًا في تنظيم عمل الغدد المسئولة عن الأدرينالين.

كما يمكن إضافة بعض الأعشاب المفيدة في ذلك إلي أطباق الطعام، مثـل: جوزة الطيب – الزعتر – الريحان – حصي البان.

عقاقير لعلاج الاكتئاب

يوجد عدة أنواع من العقاقير لعلاج الاكتئاب، ويوجد نوعان أساسان من هذه العقاقير تستخدم منذ حوالي ٣٠ سنة، وهما:

١ المجموعة التقليدية: المركبات الثلاثية أو الرباعية الحلقات، مثل: تربتزول – تفرانيل، وهي أدوية مؤثرة ورخيصة، لكن آثارها السلبية كثيرة، مثل: زيادة سرعة دقات القلب – جفاف الحلق – الإمساك – زيادة الوزن.

٢. العقاقير المانعة لأكسدة المركبات الأحادية الأمينية، إلا أن هذه الأدوية يتحتم علي من يأخذها الامتناع عن الكثير من الأطعمة.

كما أنه يستخدم حاليًا أنواع حديثة من العقاقير المضادة للاكتئاب تتميز بأن لها تأثيرات جانبية أقل، كما أن المفعول العلاجي لها يبدأ سريعًا، ولكن لم يثبت حتى الآن أن لها تأثيرًا أكبر من العقاقير الأخرى؛ بل قد يستجيب بعض المرضى بصورة أفضل للعقاقير التقليدية.

ويوجد عدة أنواع من العقاقير الحديثة لعلاج الاكتئاب، مثل:

- سبرام.
- فافرين.
- ستابلون.
- فلوكستين (بروزاك).

ولكن تجدر الإشارة هنا إلي أنه لا يجوز تناول العقار دون استشارة الطبيب، حتى يتسنى له الوقوف علي الأعراض ومدي تأثيرها علي حياة المريض، مع وصف العقار المناسب للفترة المناسبة بالجرعة المطلوبة.

الآثار الجانبية لبعض العقاقير:

مثل بعض أدوية الضغط، إذا استعملت لفترة طويلة، فقد تسبب الاكتئاب خاصة إذا كان لدي الشخص استعداد وراثي للمرض.

يحصر كثير من الناس أعراض الاكتئاب في الإصابة بـالعين – الحسـد – ودليلهم يوجد سبب طبي عضوي يؤدي إلي البكاء والحزن وفقد الاستمتاع وباقي أعراض الاكتئاب، وأن هذه الأعراض لا تعالج لدي الأطباء، وإنما ينحصر علاجها بالأوراد والأذكار ... ونحو ذلك، ويعرضون عن طلب العلاجات الطبية رغم أنها من الأسباب التي أُمرنا بها، وهي تنافي التوكل علـي الله واسـتعمال التوجيهـات الشرعية الواردة.

وقد روي البخاري في الصحيح أن الرسول – صلي الله عليه وسلم – قال: **"التلبينة مجمة لفؤاد المريض، تذهب ببعض الحزن"**

والتلبينة: نوع من أنواع الطعام.

وهناك العديد من الأدوية المضادة للاكتئاب، والتي أجريت عليها دراسات وافرة الثلاثين سنة الماضية، وأثبتت فاعليتها في عـلاج الاكتئـاب – خاصـة إذا استعملت في وقت مبكر بعد ظهور الاكتئاب.

ولا تؤدي هذه الأدوية إلي الإدمان – عكس ما يظنه الكثيرون – ولا تعمـل علي إحداث حالة فرح تضاد بها الاكتئاب، وإنما تعيد التوازن في النواقل العصـبية الدماغ فيزول الاكتئاب.

ولا يقتصر العلاج علي الأدوية؛ بل هناك جلسات نفسية مع متخصص في العلاج النفسي، يقوم باستقصاء حالة المريض وتقييمها من جميع جوانبها ومعرفة جذورها وفروعها وآثارها، ومن ثم السعي في تصحيح هذه الجوانب كلها.

وقد يزول الاكتئاب دون استعمال أي علاج: دوائي - غير دوائي، ولكن ربما تطول فترة المرض، فيتضرر المريض أو يضر غيره، ولذا فالمبادرة بالعلاج مطلوبة.

كلمات تساهم في علاج الاكتئاب

فيما يلي قائمة بكلمات التأييد والرفض، والـتي يمكـن أن تسـاهم في علاج حالات الاكتئاب الشديدة، هي:

قائمة كلمات التأييد:

- كلمات الحب:

أنا أحبك – كلنا نحبك.

- كلمات الاهتمام:

أنا/ نحن نهتم بك.

- أنت لست بمفردك.
- لن أتركك.
- لا تقلق ستمر الأزمة وكلنا معك.
- أنا بجانبك دائمًا.
- أنت لست مخطئًا، وتحسن التصرف.
- أنت مهم بالنسبة لي.
- اتخذني صديقًا لك.
- أنا أتفق معك حتى وإن لم أستطع الشعور والإحساس بما يدور في داخلك.

قائمة كلمات الرفض:

- ما هي مشكلتك؟!.

لا تخصص الكلام بضمير المخاطبة، ولتقل: ما هي المشكلة؟.

- إنه يوم جميل:

كلمات غير مفيدة علي الإطلاق.

- من الأفضل أن تتناول مقويات وفيتامينات من أجل صحتك.
- يوجد أشخاص أسوأ منك بكثير.
- هذه ليست مشاكل كما تعتقد؟!.
- توقف عن التفكير في الأمر، أو الشعور بالأسى.
- الحياة لا تعطي للإنسان كل ما يريده.
- كنت أعتقد أنك أقوى من ذلك.
- لا تفكر في كل ما يقلقك؟!.
- ألا تمل من لوم النفس، وتكرار كلمة: أنا.
- لم لا تكف عن الشكوى الدائمة، لماذا تنظر إلي تفاصيل الأمور بتحامل.
- لم تستسلم للأحزان، فأنت محتاج إلي دفعة من داخلك.
- لا تحمل نفسك فوق طاقتها.
- إذا كنت تريد أن تصبح قويًا وتتغلب علي ما يضايقك، لا تبك علي ما فاتك.
- ما الذي يدفعك، لأن تكون مكتئبًا؟!.

- لديك العديد من الأشياء التي تدعوك على التفاؤل، لماذا تكـــون مكتئبًا؟.
- لم يحدث ما يدعوك، لأن تكون حزينًا لهذه الدرجة.
- هذا الأمر، ليس محبطًا كما تتخيل.
- لا تلتفت إلي الأزمات، وعليك نسيانها.
- هل تشعر الآن بتحسن: عند إجراء أي حديث مع الشخص الذي يعاني من اضطرابات الاكتئاب.



العلاج القرآني للاكتئاب

لقد غاب علي كثير من الناس أن الله سبحانه وتعالي جعل في القرآن الكريم والسنة النبوية شفاءً لكثير من الأمراض، كما أن هناك أمورًا هي بمثابة العلاج الواقي من هذه الأمراض ومنها الاكتئاب، وأهم هذه الأمور العقيدة وفهم معناها الصحيح واستيعاب جوانبها التي تتمثل في الإيمان بالقضاء والقدر، فيعلم الإنسان أن ما أصابه أمر مكتوب لابد منه فلا يحزن؛ بل يشعر بالرضا والتسليم لله.

أيضًا الإيمان باليوم الآخر، فيعلم أن مصير هذه الدنيا إلي الزوال فليس المهم ما خسره فيها؛ بل الأهم هو ما بعدها من حساب وعقاب فيقوي الإيمان وتشتد العزيمة ويهون وقع المشاكل، كذلك الإيمان بأسماء الله وفهم معاني صفاته والإيمان بها وتطبيقها علي ما يحدث للإنسان من أحداث، فعندما يتيقن الإنسان بأن الله حكيم وأن ما يصيبه من البلاء إنما هو لحكمة أرادها الله، فيرضي ويعلم أن الخير فيما يقدره الله سبحانه وتعالي.

وأكثر ما يهون علي المسلم من شدة المشاكل ... أنها ابتلاء من الله، ودليل علي محبته، وأنها سبب لتكفير الذنوب، كما أنها سبب في التوجه إلي الله بالدعاء، وأنها دليل علي قوة الإيمان وفي الصبر عليها الأجر العظيم، كما قد يكون في حصول هذه المشكلة خير أراده الله، فعندما يفهم المسلم المشاكل علي هذا النحو تكون أفضل علاج للاكتئاب الحاصل بسببها، أو وقاية.

وفي تقوي الله وطاعته خير وقاية للاكتئاب، فقد قال سبحانه وتعالي:

"من عمل صالحاً من ذكر أو أنثي، وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم بأحسن ما كانوا يعملون"

ففي تقوي الله السعادة الحقيقية: سعادة الدنيا والآخرة.

ولا يخفي علينا أيضًا، ما للدعاء والتسبيح من الفضل في الوقاية من الاكتئاب، كالدعاء بدعاء الرسول – صلي الله عليه وسلم:

" اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن"

والأدعية العلاجية، كما ورد منها عن الرسول – صلي الله عليه وسلم – قوله:

" اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ في حكمك عدل في قضاؤك، أسألك اللهم بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي"

والتسبيح كدعاء يونس – عليه السلام:

"لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين"

كذلك يجب علي العاقل تقديم أسوأ الاحتمالات للمشكلة، فيكتشف أنه كان من الممكن أن يحصل له الأسوأ، فيخف عنه الهم والحزن، وكذلك أن ينظر إلي من هم أعظم منه مشكلة فتهون عليه مصيبته ويحمد الله أنه لم يصل إلي حالهم.

ويوجد بعض الناس من يسيء النظر إلي حقيقة الدنيا بأمور خيالية لا تتماشي مع طبيعة الحياة المتقلبة، فبمجرد أن يتعرض لأول مشكلة أو خلل في شروطه التي وضعها لحياته المثالية، يصيبه الحزن والهم العظيمين.

ولهذا نقول، أن النظرة إلي الحياة بواقعية والبعد عن نظرة الكمال في الحياة سبب لراحة البال وتقبل الأمور برضا وتسليم يحمي من الاكتئاب.

كما ينبغي أيضًا تقديم حسن الظن بالآخرين، فما أن يتعرض بعض النـــاس لأي موقف من أي شخص حتى يسيء الظن بصاحبه ويذهب إلي تفسير الأمور كما يشاء فيصيبه الضيق والهم، ولو أنه أحسن الظن به ووجد له المبررات لموقفه لارتاح من هذا الضيق الذي يؤدي بصاحبه إلي الاكتئاب، فعلي الإنسان إذا تعرض لإيذاء من الآخرين أن يتجاهلهم ويعلم أنهم لا يضرونه؛ بل يضرون أنفسهم وأن يحتسب الأجر عند الله سبحانه وتعالي.

وآخر علاج للاكتئاب، هو الأمل الذي ينير طريق الحياة ويشرح الصدر. وليعلم الإنسان أنه كلما اشتدت المشاكل وزادت، كان الفرج من العلى القـــدير أقرب فقد وعدنا، سبحانه وتعالي بذلك في قوله:

"إن مع العسر يسر"

إن رفع الاكتئاب والحزن المصاحب له وعلاجه القرآني من الناحية النفسية منوط بالعديد من السلوكيات الفردية الذاتية التي يحرض الله تعالي عبـــاده علـــي أدائها، وكل من هذه السلوكيات يؤدي الغرض نفسه ولو اجتمعـــت في شـــخص لنأي عنه الاكتئاب أبدًا.

ومـن تلـك السـلوكيات العلاجيـة النفسـية الـتي يحـرض الله تعـالي عليها، ما يلي:

التقوى:

قال تعالي:

"وينجي الله الذين اتقوا بمفازتهم لا يمسهم السوء ولا هم يحزنون"

سورة الزمر – آية: ٦١

وقال تعالي:

"فمن اتقي وأصلح فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون"

سورة الأعراف - آية: ٣٥

الإيمان بالله:

قال تعالي:

"وما نرسل المرسلين إلا مبشرين ومنذرين فمن آمن وأصلح فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون"

سورة الأعراف - الآية: ٤٨

وقال تعالي:

"إن الذين آمنوا والذين هادوا والصابئون والنصارى من آمن بالله واليوم الآخر وعمل صالحاً فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون"

سورة المائدة - الآية: ٦٩

الولاية لله:

قال تعالي:

"ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون، الذين آمنوا وكانوا يتقون"

سورة يونس - الآية: ٦٢، ٦٣

ويلاحظ هنا الربط بين العناصر الثلاث التقوى والإيمان والولاية لله، لتكون علاجًا شافيًا للحزن والاكتئاب النفسي.

الاستقامة والعمل الصالح:

لقد قرن الله كلاً من الاستقامة والعمل الصالح بالإيمان والتقوى، لرفع حالة الاكتئاب المذكورة، وذلك عن طريق الاطمئنان النفسي الذي تخلقه كل من السلوكيتين المذكورتين، فالاستقامة والعمل الصالح في عصورنا هذه بحاجة إلي جهاد نفسي وقناعة راكزة وإيمان راسخ يزيد من إفرازات الأمينيا الأولية في الدماغ بصورة ذاتية معتدلة لينتفي الاكتئاب ويحل الفرح والحبور بديلاً عنه.

تلك هي التوصية القرآنية الدائمة والمتواصلة لعلاج الاكتئاب النفسي غير السريرى في هذه الحياة الدنيا، كما تشير إليها الآيات الكريمة المذكورة سابقًا.

التسبيح، السجود، العبادة:

قال تعالي:

"ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين واعبد ربك حتى يأتيك اليقين"

سورة الحجر - الآيات: ٩٧-٩٩

ولربما تمثل العمليات الثلاث السابقة علاجًا نفسيًا وعمليًا سريريًا للاكتئاب الداخلي للفرد، بما في ذلك من حركات جسمية منشطة للخلايا الدماغية والمتوجهة إلي الله تعالي.

تجربة مع الاكتئاب

لاحظت المعلمة مؤخرًا بأن **حسن عبد الله**، وهو طفل في سن الثامنة أصبح منطويًا، يحب العزلة ولا يشارك بقية التلاميذ في أي نشاط صفي أو ميداني.

كما لاحظت تراجعًا في تحصيله الدراسي، وعندما تحدثه حول ذلك فإنـــه يظهر لها عدم الاهتمام واللامبالاة تمامًا.

توجهت المعلمة لبحث الموضوع مـــع أســـرة **حسن عبد الله**، فوجـــدتهم يشاركونها نفس القلق، لأنهم لاحظوا: أنه يعاني من فقدان الشهية واضـــطرابات في النوم وعدم الرغبة في اللعب حتى بألعابه المفضلة.

قد يعتري بعض الأطفال مزاج كئيب أحيانًا يدفعهم إلي العزلة والانطـــواء وإظهار الاستياء من بعض الأشياء، وربما يكون هذا شيئًا عابرًا، ولكن إذا اســـتمر الوضع وتطور، فإنه يصبح مقلقًا، ولا بد من معالجته.

نستطيع أن نساعد **حسن عبد الله** بالتعبير عن حزنه، من خلال:

- الحديث معه عن المشكلة التي يواجهها.
- التحدث عن شعوره وهمومه باستفاضة.
- إذا أدرك الطفل أسباب حزنه وكآبته، فقد يستطيع التعامل معهـــا بشـــكل إيجابي.

اقتراحات للمساعدة في معالجة الشعور بالكآبة:

وفاة أحد الوالدين أو أحد أفراد العائلة:

كثيرًا ما يشعر الأطفال بالكآبة بعد موت أحد المقربين إليهم، وعلى الشخص الذي يرعى الطفل أن يسد الفراغ الذي تركه المتوفى قدر الإمكان، بحيث يشعر الطفل بالحنان والأمان، مع الأخذ بعين الاعتبار تقديم مساعدة إرشادية للطفل عند الضرورة.

المشاكل العائلية:

كثيرًا ما يؤدي الجو العائلي المتسم بالتوتر إلي الشعور بالحزن والكآبة لدي الأطفال، إذ يكون الوالدان مثقلين بالأعباء والهموم اليومية التي سببتها الأحداث، لذا فمن الضروري أن نوفر أجواء المحبة والانتماء، وأن نتجنب المشاحنات أمام الأطفال.

فقدان الأصدقاء:

ساعدوا حسن، في التعرف علي أصدقاء جدد من خلال دعوة بعض أقربائه، أو ساعدوه علي المشاركة في أنشطة جماعية محببة له مع الأطفال، أو من خلال اقتناء بعض الحيوانات الأليفة وتربيتها إذا أمكن، لأن في ذلك ما يساعد الطفل علي الابتعاد عن انطوائه وعزلته.

مشاهدة الأحداث العنيفة أو التعرض لأعمال العنف:

تحدثوا مع حسن، عن حوادث العنف التي تحدث في فترة الأزمات، وكونوا صادقين وصريحين معه حول خوفكم أنتم أيضًا، وحاولوا إيجاد بدائل للتصرف وقت الخطر، وشجعوه علي الاشتراك في نشاطات جماعية أو تطوعية.

الإصابة بجرام خطيرة والتكيف مع الإعاقة:

من الضروري أن ندعم الطفل ونعزز ثقته بنفسه وإبراز الصفات والجوانب الإيجابية في شخصيته، وأنه قادر علي تطوير هذه الصفات والتغلب علي إعاقتـــه، وأن نكرر علي مسمع هؤلاء الأطفال أنهم يعنون لنا الكـــثير، والعمـــل تـــدريجيًا لدمجهم في المدرسة.

المعاملة القاسية:

تكون النتيجة سلبية في كل الظروف، ولكن في هـــذه الظـــروف تكـــون نتيجتها أقسي، وعلي الوالدين ألا ينقلوا غضبهم وخوفهم لأطفالهم؛ بل يستحسن أن يلعبوا مع أطفالهم ويمازحوهم، وألا نستهزئ بتساؤلات الأطفال ولا نتـــهرب منها، ويجب مشاركتهم والتحدث إليهم ومحاولة إجابتهم دون استهتار بقـــدراتهم علي الفهم والاستيعاب.

ويستحسن أن ندعم التصرفات الإيجابية لدي أطفالنا، ولا نركـــز علـــي التصرفات السلبية في تصرفاتهم.

برنامج للتخلص من الاكتئاب

علي أساس يوم بيوم وخطوة بخطوة، هناك عدة طرق حتى تتخلص من المعاناة التي تشعر بها أثناء الأوقات الصعبة للاكتئاب.

وهذه الخطوات بالإضافة لاستعمال العلاج الطبي – تم استخدامها وتجريبها مع الكثير من مرضي الاكتئاب، وأعطت بعض المساعدة والتحسن للمرضي حاول أن تساعد نفسك باستخدام هذه الطرق، حتى تجد لنفسك مخرجًا من نوبة الاكتئاب.

- اقرأ القرآن أو استمع له.
- اتصل بصديق محبب لك.
- استمع إلي أغنيتك المفضلة، خصوصًا تلك التي لها تأثير إيجابي وتعطيك شحنة عاطفية إيجابية محببة لك.
- اكتب أي خواطر تدور في ذهنك – الكتابة تساعد الذهن علي التخلص من إحساس البؤس والشقاء وتقطع دائرة التفكير المرضي المستمر.
- حاول أن تنام لبرهة من الوقت، حتى إذا كنت مشغولاً، ولاحظ ما إذا كان أي عمل أو مجهود يؤثر علي نمط النوم لديك ومقدار نومك ودرجة عمق النوم.
- اذهب إلي المكتبة واختر الكتب التي كنت تود أن تقرأها منذ مدة طويلة، ثقف نفسك واطلع علي الكتب التي تحوي معلومات عن الاكتئاب وأعراضه وكيف تتخلص منه والكتب التي تحوي تجارب بعض الكتاب الذين عانوا من الاكتئاب واستطاعوا التغلب علي هذا المرض.

- قم بعمل تطوعي لخدمة الآخرين.
- تحدث بإعجاب عن بعض منجزاتك.
- اشتر لنفسك هدية كنت ترغب فيها.
- اقض بعض الوقت في ملاعبة الأطفال.
- اذهب لجولة طويلة، وامش مسافة طويلة.
- شارك في جلسة من جلسات العلم في المسجد.
- اذهب لخارج البيت، وحاول أن تنظر إلي السماء.
- اقرأ بعض الصحف المسلية أو الكوميدية الفكاهية.
- حاول أن تعد لنفسك وجبة شهية كنت تحبها دائمًا.
- افعل شيئًا محببًا لأحد أقاربك، ولا يكون متوقع منك.
- حاول أن تستأجر بعض شرائط الفيديو المرحة والمحببة لنفسك.
- حاول أن تأخذ حمامًا دافئًا يهدأ من نفسك، وأن تعطر نفسك بعد أخذ الحمام.
- مارس بعض التمارين الرياضية عندما تكون خارج منزلك، ولكن بطريقة بسيطة وبدون إجهاد شديد.
- إذا كان لديك جهاز حاسب آلي، حاول أن تتجول في بعض البرامج خصوصًا إذا كنت مشتركًا في برامج الإنترنت.
- تذكر أن تأكل بصورة منتظمة، ولاحظ ما إذا كان تناول بعض الأطعمة، مثل: السكريات – القهوة، لها تأثير علي مزاجك.
- إذا كنت تحس بأنك خطر علي نفسك – بوجود أفكار انتحارية، حاول ألا تكون بمفردك، اتصل بالأهل من حولك وكن معهم دائمًا

- تخيل شيئًا جديدًا سيحدث في المستقبل.
- اقض بعض الوقت في مشاهدة الطبيعة.
- شاهد منظرًا جميلاً، وركز فيه مدة من الوقت.
- كون صورة ذهنية لشخص أو مكان جميل أعجبك.
- اشتر بعض الأزهار وضعها أمامك وتأملها فترة من الوقت.
- قم بزيارة بعض المساجد، واقض بعض ساعات الليل في العبادة.
- تبرع بمبلغ من المال للمحتاجين، أو امنح بعض الوقت لمساعدة محتاج.
- حاول أن تغني أغنية مفضلة لك وبصوت مسموع لك واستغرق في الغناء مدة، ومن الممكن أن يكون ذلك بعيدًا عن الآخرين في أي مكان بعيد.



مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١. القرآن الكريم.
٢. إبراهيم، عبد الستار: الاكتئاب اضطراب، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، ١٩٩٨م.
٣. سعد الأمارة: الإيمان ودوره في التخفيف من مرض الاكتئاب، مجلة النبأ، العدد(٥٣)، شوال ١٤٢١هـ.
٤. سعيد بن علي بن سليمان الشامسي: دراسة عن الاكتئاب، نشرت في موقع جماعة تعليم الرياضيات ، ٢٠٠٣م.
٥. عبد الله عسكر: الاكتئاب بين النظرية والتشخيص، القاهرة، دار الزهراء للنشر والتوزيع، ٢٠٠١م.
٦. عزت عبد العظيم: سيكولوجية الاكتئاب، القاهرة، دار المريخ، ١٩٨٥م.
٧. علي كمال: العلاج النفسي قديمًا وحديثًا، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر بيروت، ١٩٩٤م.
٨. لطفي الشربيني: الاكتئاب أخطر أمراض العصر، القاهرة، دار الشعب، ٢٠٠١م.
٩. مدحت عبد الحميد أبو زيد: الاكتئاب دراسة في السيكوباثومتري، القاهرة، دار الزهراء للنشر والتوزيع، ٢٠٠١م.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

10 - Good, C.V. : **Dictionary of Education**, 3 rd, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

ثالثًا: الشبكة العالمية للمعلومات:

11 - http://www.alelmy.com
12 - http://www.arabinow.com
13 - http://www.arabsclubs.com
14 - http://www.balagh.com

15 - http://www.elazayem.com
16 - http://www.feedo.net
17 - http://www.gn4msnbc.com
18 - http://www.google.com
19 - http://www.hayatnafs.com
20 - http://www.islamonline.net
21 - http://www.links.islammemo.cc
22 - http://www.minshawi.com
23 - http://www.muslimworldleague.org
24 - http://www.nafsany.com
25 - http://www.naseh.net
26 - http://www.news.bbc.co.uk
27 - http://www.nlpnote.com
28 - http://www.osrah.com
29 - http://www.pcc-jer.org



الاستشار

د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com
0105729929